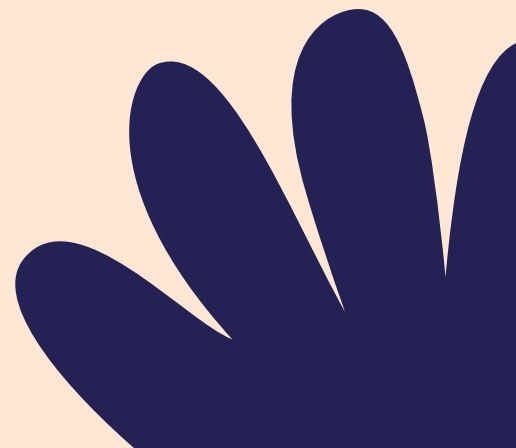




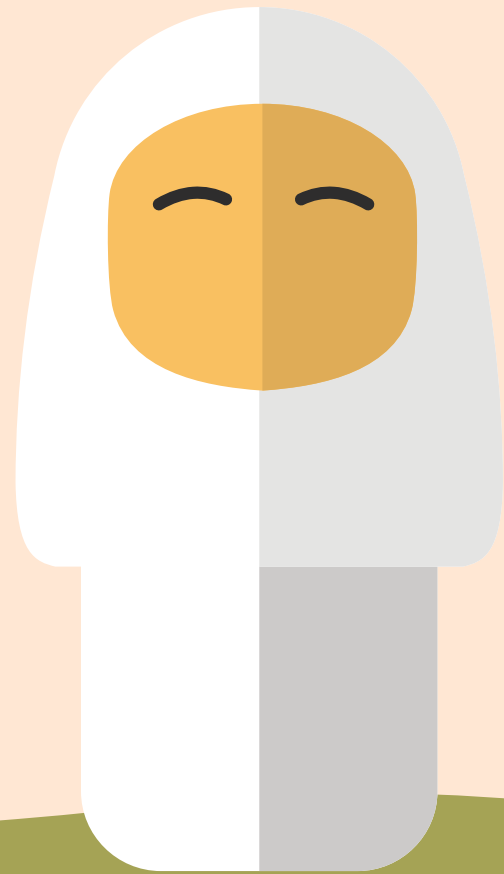
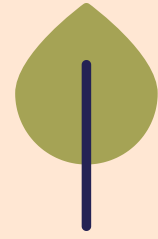
Bugar Saat Puasa

tips dan trik



Selamat menjelang ramadhan

Sudah menyiapkan apa
saja?





PERSIAPAN
PERSIAPAN
PERSIAPAN

Yuk di ceklist

- daftar menu selama ramadhan
- jadwal aktivitas ramadhan
- target ibadah ramadhan
- target latihan ramdahan




menu makanan



- sahur
- hidangan pembuka sederhana
- makan malam
- buah
- sayur



- tidak sahur
 - hidangan pembuka berlebihan
 - tidak makan malam
 - tidak konsumsi buah
 - tidak konsumsi sayur
- 

makan sahur

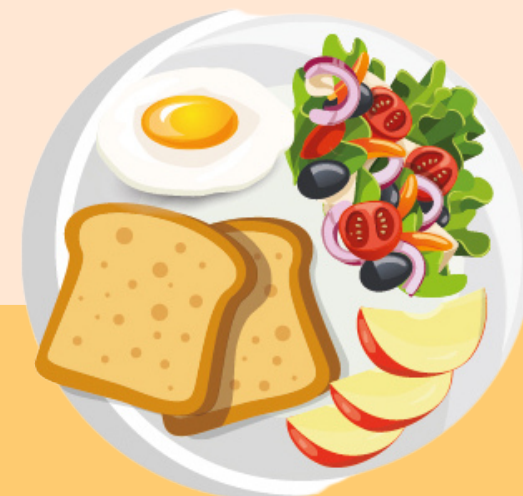
CARBO

**125-100 g nasi
dan setaranya**



PROTEIN

**tidak kurang
dari 2P**



SERAT

**sayur 1/4 piring
buah 1/4 piring**



kesalahan berbuka



sweet drinks



terlalu banyak menu

Sederhanakan bukaan

untuk menghindari naiknya gula
secara mendadak



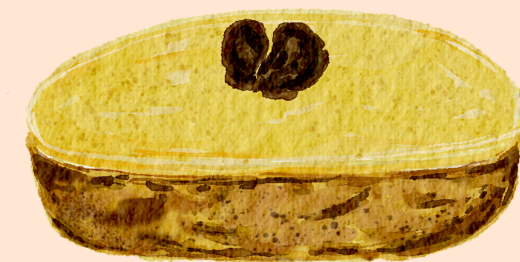
+



atau

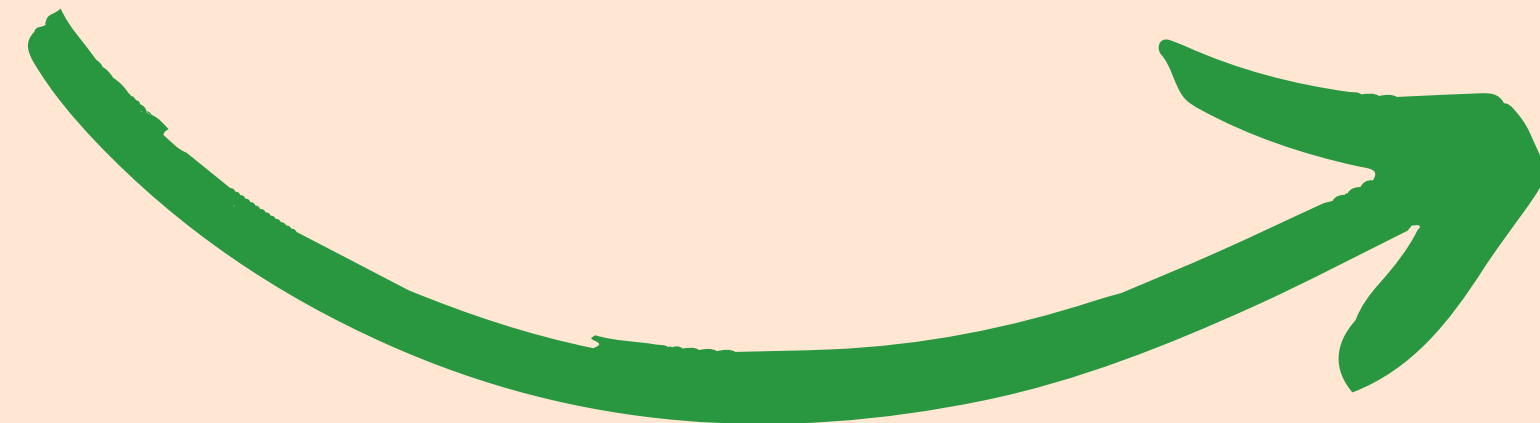


atau



usahakan dengan air putih atau
air nol kalori dan kurma/buah/1-

2 panganan



lanjut



makan selepas shalat magrib

CARBO

50 g nasi dan
setaranya

PROTEIN

tidak kurang
dari 2P

SERAT

Sayur atau buah
1/4 piring

jangan terlalu full supaya bisa shalat tarawih

**DISESUAIKAN
DENGAN TAMBAHAN PENGANAN
BUKAAN YANG DIMAKAN**

makan selepas tarawih

CARBO

50 g nasi dan
setaranya

PROTEIN

tidak kurang
dari 2P

SERAT

Sayur atau buah
1/4 piring

jangan terlalu full supaya bisa sahur

kesalahan

makan saat puasa



1. tidak sahur atau sahur tidak adekuat (tidak cukup porsi)
2. buka dengan liquid calories atau liquid sugar (teh manis/sirup)
3. buka dengan makan langsung banyak (high calories) sehingga perut terasa penuh
4. makan malam terlalu banyak sehingga merasa terlalu kenuang untuk sahur

Latihan fisik

saat puasa



1

pemula

target cardio 10 menit sehari

target beban 2 set sehari

2

sudah terbiasa latihan sebelumnya
tapi belum pernah lalui bulan
puasa dengan latihan

target cardio 20 menit sehari

target beban 3 set sehari

3

sudah terbiasa latihan di bulan
puasa

lanjut kebiasaan cardio

lanjut kebiasaan bebani



**JANGAN MENAMBAH JENIS LATIHAN BARU YANG
LEBIH BERAT ATAU LEBIH LAMA DURASINYA**

TIDAK SEMPAT LATIHAN FISIK?

GANTI DENGAN AKTIVITAS FISIK

JALAN, MENGEPEL, MENYAPU, BERKEBUN, DORONG
STROLLER, DLL





Kapan latihan?

1. sesudah makan sahur (jika hanya 10 menit bisa langsung) atau 30 menit selepas sahur
2. sebelum jam 6 pagi
3. selepas ashar
4. selepas magrib atau selepas shalat tarawih